

GOENTABI  
SHIMANE

ご縁旅  
しまね

2022  
vol. 29

ご縁の国しまね  
観光ガイドブック

Shimane Tourist  
Guidebook

TAKE FREE

ご縁も、美肌も、しまねから。

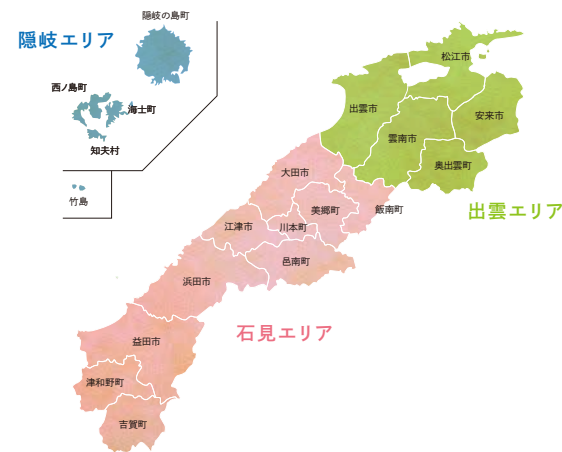


旅しよう  
美肌県しまねを  
こころと体のうるおいから。  
美しさは

いなさ  
稲佐の浜(出雲市)

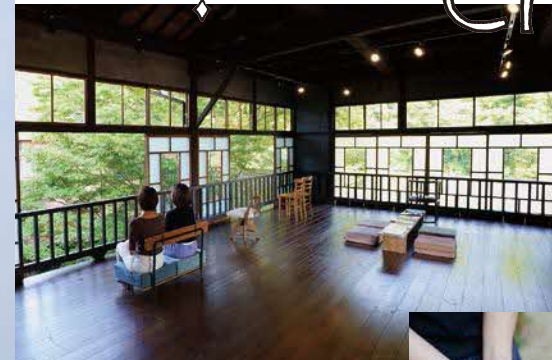
# Chill Out

ゆっくり流れる  
しまねの時間に身をゆだね  
のんびりと、しまねを感じてみよう



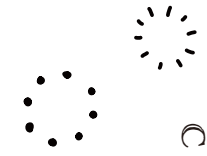
good!!

# Chill



Let's go!!

ご縁も、美肌も、しまねから。



## CONTENTS

- 美肌**
  - 05 美肌県と美肌の関係
  - 06 肌悩みを解決する、8つの美肌温泉
  - 08 「美肌旅」満喫プラン 美肌宿
  - 10 「美肌旅」満喫プラン 美肌体験
  - 13 Made in SHIMANE の美肌グッズ
- 出雲エリア**
  - 14 松江城周辺
  - 16 出雲大社
  - 18 オススメの縁結び神社
  - 19 おくいずも テル女子旅
  - 20 出雲で味わいたい食文化
  - 21 出雲のおいしいもの

- 石見エリア**
  - 22 世界遺産 石見銀山
  - 23 仁摩・温泉津
  - 24 三瓶エリアでソトアソビ
  - 26 江津・浜田
  - 27 益田
  - 28 津和野
  - 29 石見で味わいたい食文化・石見のおいしいもの

- 隠岐エリア**
  - 30 隠岐の島町
  - 31 海士町
  - 32 西ノ島町 / 知夫村
  - 33 島で満喫 ハンドメイド体験
  - 34 隠岐のアクティビティ
  - 35 隠岐で味わいたい食文化
  - 36 隠岐のおいしいもの
- 38 しまね観光エリアマップ

掲載情報は、2022年10月時点のものです。  
施設等の詳細情報は、公式ホームページ、  
各自治体のホームページなどで最新情報をご確認ください。

空気がしっとりとして  
ここに立っているだけで肌がうるおってくる

美肌県しまねのヒミツは、  
肌にやさしい温度と日差し

しまねには自然の恵み、温泉が60か所以上もある  
肌にうれしい、しっとり、ぽかぽか

美肌を育む豊富な食材や料理  
からだの中からきれいになれる

豊かな自然で、森林浴やリトリート  
しらない間に、からだと心を満たしてくれる

さあ、美肌と癒しを求めて  
しまねの旅へでかけてみよう

# Travel to Shimane

からだと心をうるおす  
「美肌県しまね」の  
リトリート旅。



美肌県しまね



## 島根県と美肌の関係

この2つのゾーンのカロスポイントである島根県は、  
美肌を育てるために最も適している場所の一つです。

山陰と四国は  
肌が乾燥しにくい  
湿度をもつ

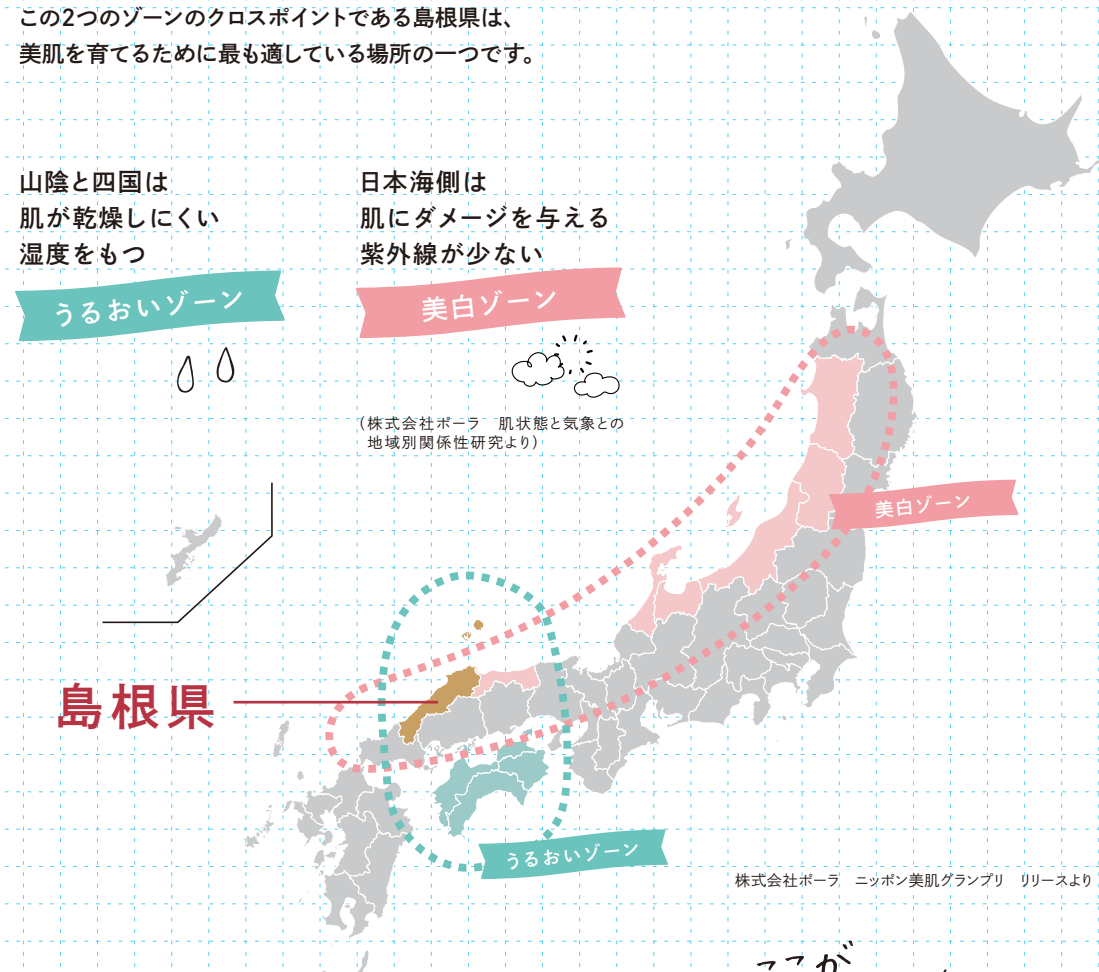
うるおいゾーン

日本海側は  
肌にダメージを与える  
紫外線が少ない

美白ゾーン

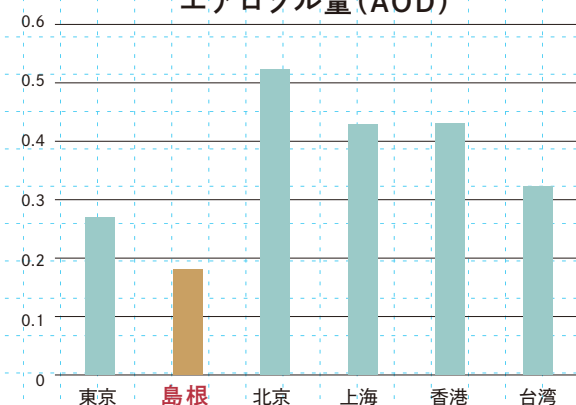
(株式会社ポーラ 肌状態と気象との  
地域別関係性研究より)

島根県



株式会社ポーラ ニッポン美肌グランプリ リリースより

健やかな肌を育む環境  
エアロゾル量 (AOD)



(株)ポーラ・オルビスホールディングス調べ  
解析期間:2015年7月1日~2020年11月20日 解析時間:日中・晴天時のみ  
AOD (Aerosol Optical Depth):エアロゾル(大気中を浮遊する微粒子の総称)の光学的厚さ

ここが  
Point

- 島根県は日本の中でも湿度が高いエリアです。空気中の水分量が多く、肌のうるおいを保ちやすい環境なのです。日照時間も短く、紫外線の影響を受けにくいことも美肌県の要因と言われています。
- 大気中には肌に刺激を与える微細な物質(エアロゾル)が飛んでいます。PM2.5、花粉、黄砂やチリなどです。島根県は、中国主要都市や東京と比べこれらがすくなく、健やかな肌を育みやすい環境でもあります。



## 自然の恵みいっぱいの美肌温泉めぐり

約60箇所の温泉がある島根は、温泉の宝庫。お肌が喜ぶ「美肌温泉めぐり」は、島根旅イチオシの美肌コンテンツ。県内には、8種類の泉質を含む温泉があります。肌への効果だけでなく心身のバランスを整える効果と特徴を備えています。その時の肌の悩みや好みにあった温泉を選んで、肌も心もうるおいで満たされましょう。

### CASE 2

#### 血色がよくない

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 含鉄泉

冷え性、鉄分補給(飲泉)

#### さんべおんせん 三瓶温泉

鉄分と塩を含む泉質で体の塩を芯までばかばかと温まり、つややかな肌に導きます。塩のコーティング作用でポカポカしつたりも持続します。



### CASE 4

#### カサカサ肌

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 硫酸塩泉

肌しっとり乾燥を防ぐ

#### たまつくりおんせん 玉造温泉

保湿効果の硫酸塩泉と、潤いを持続する塩化物泉のダブル効果の美肌の湯。弱アルカリ性の泉質は古い角質を優しく落とし肌をしっとりなめらかに整えます。



おすすめの温泉

#### ただおんせん 多田温泉

酸性の程よい刺激が肌や体に元気を与えてくれます。含鉄泉との相乗効果で体全体をゆっくり温め、コリや疲れを癒してくれます。入浴後は、真水で洗い流すのがオススメ。



### CASE 1

#### 肌のむくみ

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 二酸化炭素泉

めぐりを良くしてむくみ対策

#### とんぼらてんねんたんさんおんせん 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉

二酸化炭素ガスを含む自然湧出の温泉。炭酸ガスの作用で血行を促進し肌代謝をサポート。炭酸水素塩泉・塩の成分ですべすべしつたりが続く美肌の湯です。



### CASE 3

#### ストレス肌

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 単純温泉

穏やかな作用のやさしい温泉

#### ひのかみおんせん 斐乃上温泉 (アルカリ性単純温泉)

とろとろ感触のpH値の高いアルカリ性単純温泉で角質、皮脂の汚れを落とし肌をなめらかに整えます。温泉から上がったらすくに保湿ケアで栄養を補給して、さらなる美肌を目指しましょう。



### CASE 5

#### 肌に元気がない

おすすめの泉質

#### 酸性泉

ほどよい刺激で肌を活性化



### CASE 6

#### ツヤがない

おすすめの温泉

#### さぎのゆおんせん さぎの湯温泉

健康回復、疲労回復に役立つ成分を豊富に含む源泉かけ流しの天然ラジウム温泉です。体をしっかりと温めて自律神経のバランスを整えつややかな肌に導きます。しつとりと潤いのベールに包んでくれる美人の湯です。



おすすめの泉質

#### 塩化物泉

しつとりポカポカが持続

### CASE 7

#### ハリが足りない

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 放射能泉

自律神経を整えやさしく労わる

#### つわのおんせん 津和野温泉

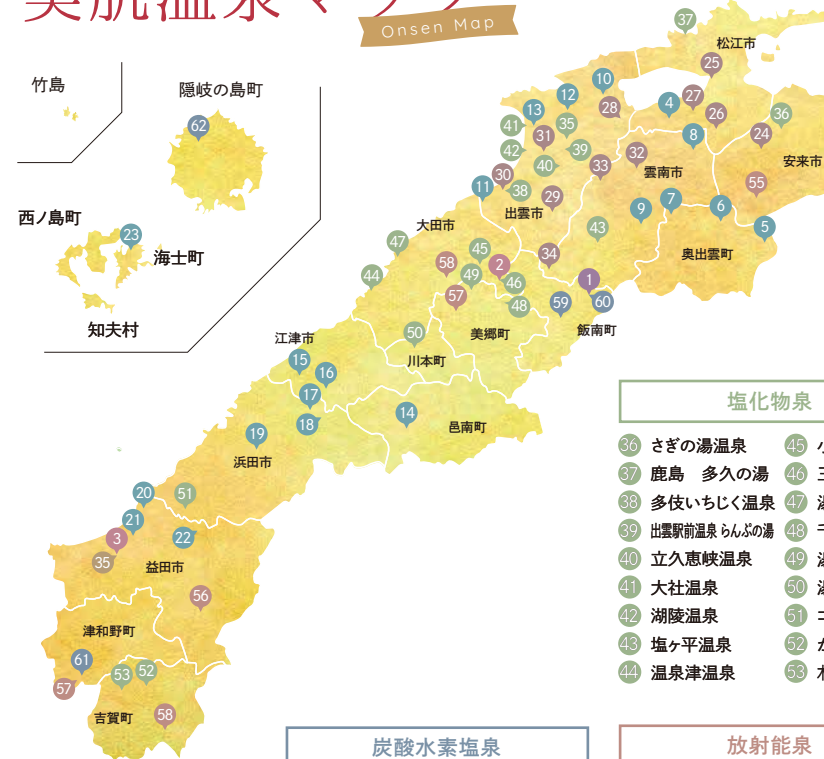
お肌がすべすべになる炭酸水素塩泉と、保湿・保温作用でしつとりほかほかになる塩化物泉の効果を体感できます。湯あがり水分補給でしつとり美肌を目指しましょう。



## 効能が異なる8つ泉質の温泉を巡ってキレイをつくる

## 美肌温泉マップ

Onsen Map



### CASE 8

#### くすみ気になる

おすすめの温泉

おすすめの泉質

#### 炭酸水素塩泉

古い角質や余分な皮脂を落とす

#### つわの ゆとりろ津和野

ナトリウム、炭酸水素塩泉は、肌の角質や汚れを落としてすべすべとなめらかな肌へ導く美肌の湯。とろりとした感触の温泉に入ってゆっくりと体を温めましょう。



もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

美肌8温泉



#### 二酸化炭素泉

1 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉

#### 含鉄泉

2 三瓶温泉 3 多田温泉

#### 単純温泉

4 きまち湯治村 大森の湯 14 いわみ温泉 霧の湯  
5 斐乃上温泉 15 有福温泉  
6 亀嵩温泉 玉峰山荘 16 風の国温泉  
7 佐白温泉 17 美又温泉  
8 海潮温泉 18 旭温泉  
9 出雲湯村温泉 19 湯屋温泉  
10 いずも縁結び温泉ゆり 20 荒磯温泉 荒磯館  
11 小田温泉 21 MASCO HOTEL (マスコホテル益田温泉)  
12 しつとりつるつる北山温泉 22 美都温泉  
13 出雲温泉 大社の湯 23 承久の湯

#### 硫酸塩泉

24 富田山荘 30 多伎いちじく温泉  
25 松江しんじ湖温泉 31 出雲平成温泉  
26 八雲温泉 32 東日登温泉  
27 玉造温泉 33 みとや深谷温泉 ふかたに荘  
28 湯の川温泉 34 波多温泉 満壽の湯  
29 出雲須佐温泉 ゆかり館

#### 酸性泉

35 多田温泉

#### 炭酸水素塩泉

59 加田の湯 61 ゆとりろ津和野  
60 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉 62 隠岐温泉 GOKA

#### 放射能泉

55 比田温泉 57 道の駅津和野温泉 ながの里  
56 匹見峠温泉「やすらぎの湯」 58 むいかち温泉 ゆらら



「美肌旅」満喫プラン

# 美肌宿 & 美肌体験 PROGRAM

肌に良い環境に、泉質の良い温泉、新鮮な食。新しい体験。心がうるおうと、肌もうるおっていく。

「美肌旅」を満喫できる「美肌宿プラン」と気軽に体験できる「美肌体験」をご紹介します。

もっとチェック！

Bihada Yado 美肌宿

美肌宿

Bihada Yado

美肌宿プラン



こころも体も  
満たされる、  
ひとときを。

## 01 美肌パーソナルドリンク付きマクロビオティックプラン

日本一の庭園「足立美術館」に隣接する老舗宿

マクロビオティクス・コンシェルジュの女将が企画した「美肌」と「元気」をテーマとした旅を堪能

### 1 オリジナルマクロビオティック美肌会席と美肌ドリンク

地元産の無農薬・減農薬の野菜や米など、山陰のこだわりの食材を使った「美肌に特化したマクロビオティック食」料理が自慢。また、お客様のご希望を伺い準備する「地元産の甘酒や果物を使った体調別パーソナルドリンク」もオススメ。

### 2 「美肌」温泉が楽しめる露天風呂付貸切風呂

100%源泉掛け流しの美肌にこだわった露天風呂付貸切風呂がリニューアル。また、露天風呂横には、免疫力を高めるランを含んだ湯気が吸える顔湯（吸引湯）で身体の内側からリフレッシュ。

### 3 さぎの湯温泉街が連携し、温泉の魅力を発信

温泉街で連携し、「顔湯」「手湯」「やすらぎの湯」を旅館3軒で周遊しながら楽しめる。「美肌」をテーマに効果的な入浴法等、専門家のコメントを紹介した温泉パンフレットもご用意。



安来市 さぎの湯温泉 ちよう 竹葉 安来市古川町438



## 02 快眠 × 美肌鍋 × 源泉掛け流し露天風呂

「山陰の名湯」さぎの湯温泉に佇む創業110年の宿

自由な滞在スタイル、源泉掛け流しの露天風呂付き客室で美肌体験

### 1 『美肌パウダーコーナー』のある源泉掛け流し温泉の露天風呂付客室

パウダーコーナー、美顔器、アロマトリートメント、ReFaシャワーヘッドなどこだわり美肌グッズをご用意。キッチン・洗濯機もあるので長期滞在にも便利！ 室内には、粗子細工（深田建具店）、鉄の行灯（鍛冶工房弘光）など、地元作家の美しい作品が置かれています。

### 2 地元ふとん店が良質な睡眠をプロデュース

地元ふとん店とのコラボレーション企画。睡眠前の導入、時間、明るさ、温度、寝具などについて美肌につながる快眠ポイントをまとめたパンフレットをご用意。

### 3 地元食材の美肌要素を盛り込んだ「美肌鍋」

地元の食材を使い、美肌要素を体の中から吸収できる「美肌鍋」を用意。しじみの出汁を使用した、奥出雲豚or島根県産鶏のしゃぶしゃぶのどちらかをチョイス。家に帰ってからでも楽しめるよう、「美肌鍋レシピ」もご用意。またキッチン併設なので、地元食材を求めて産直市場で買い出しも◎



安来市 さぎの湯温泉 さぎの湯 安来市古川町478-1



## 03 美肌エキスパートによる 独自調合オイルのセラピー & 美肌料理

宍道湖が眺望できる湖畔の宿

展望風呂付き客室に滞在しながら、『美肌料理』と館内SPAでの『オリジナルセラピー』で満たされる

### 1 展望露天風呂付客室

5階の展望風呂付き客室がリニューアル。ベランダで自分だけの足湯、ゆらめく暖炉、宍道湖の幻想的な風景を独り占め。美肌の湯「松江しんじ湖温泉」で心も身体も美しく。

### 2 「美しさ」を追求した【しまねの雫】によるセラピー

希少な島根県産植物とオーガニックオイルから抽出したオリジナルオイルを使用し、ゲストの心と身体のコンディションに合わせた一期一会のトリートメント。

### 3 『美肌』をテーマにした【しまねの雫】を使用した美肌料理

館内SPAのオイルにも調合している島根県産オーガニック植物を使った夕食、美肌ドリンクを用意。老舗・味処 なにわ本店の味を受け継いだ料理の献立には、「美肌エキスパート」による美肌料理の特徴が分かりやすくまとめられている。



松江市 松江しんじ湖温泉 なにわ水 松江市千鳥町63



## 04 泊まれる蔵一棟貸し。日本酒風呂で美肌体験

醸造文化が根付くまちで日本酒をコンセプトにした美肌体験

「酒を嗜み、美肌を醸す」 平田木綿街道・登録有形文化財の酒屋の蔵を客室に

### 1 築100年の「蔵」を一棟貸し客室にリニューアル

かつて木綿の栽培・販売で栄え、今なお昔ながらの街並みが残る出雲市平田・木綿街道。蔵の外観や内部に残る柱などから歴史を感じながらも、きれいにリノベーションされた客室でくつろぐ。

### 2 美肌効果を考慮して調合された「日本酒風呂」を体験

血行を良くし、アミノ酸により美肌効果や保湿効果があると言われていた日本酒。客室の日本酒風呂は、美肌効果を考慮して入浴用に特別に配合した日本酒を使用。

### 3 こだわりの日本酒ペアリング・ディナー

美肌効果のあると言われていた日本酒や酒粕などを利用した酒蔵ならではのオリジナルディナーと日本酒のペアリングを堪能。



出雲市 RITA出雲平田 酒持田蔵 出雲市平田町810



## 05 ジャグジー森林温浴 × オリジナルコスメ × 免疫力UP和食膳

日本三美人の湯「湯の川温泉」で3つの美肌体験

「森林温浴」×「温泉スキンケア」×「免疫力UP和食膳」 心と身体とお肌が「やわらぐ、ほぐれる、輝く」ような感覚を体験

### 1 新設【美肌コンセプトルーム・月燈】でくつろぎのひととき

庭園に面したガラス張りの浴室を新設。「マイクロバブル」を採用したジャグジーバスで、四季折々の庭園の表情を眺めながらの「森林温浴体験」を。

### 2 【Izumo Yunokawa Skincare Line】オリジナルコスメをプレゼント

『湯の川温泉』の源泉を使用した温泉ソムリエこだわりの「草薙オリジナルコスメ」3点セット（石鹸・フェイスマスク・ミスト）をプレゼント。温泉やジャグジーに入った後、ゆったりとスキンケアタイムを楽しめる。

### 3 【美食×美肌】の特製和食膳 ～免疫力UPの和食膳で身体の中からキレイに～

「しまねのグルメを楽しみながら、身体の免疫力も高まるようなお料理を」と料理長が考案した特製和食膳。目も、舌も、身体もよろこぶ、草薙ならではの美肌メニューを堪能。



出雲市 出雲・湯の川温泉 湯宿 草薙 出雲市斐川町学頭1491





美と健康、そして心の解放をテーマにした  
 スポット、アクティビティ、グルメ etc..  
 美肌県しまね厳選の旅プログラムをご紹介します。



こころも体も  
 満たされる、  
 ひとときを。



Bihada Talken  
**美肌体験**

01 **【水の都松江★4 時間体験】**

パーソナルトレーナー兼ガイドと巡る **美肌 & ご縁のウォーキングツアー**

「水の都松江」の名スポットを「美肌」をテーマに  
 パーソナルトレーナー兼ガイドと一緒にウォーキング！  
 松江城からスタートし、フォトジェニックな「美肌ドリンク」を補給。  
 老舗お茶屋さんでの「茶室でお抹茶体験」など、城下町や宍道湖畔を巡ります。

1 **「美肌」&「ご縁」スポットを楽しむウォーキングツアー。**

「水の都松江」を街歩き観光をしながらご案内  
 パーソナルトレーナーと正しいフォームのウォーキングで心とカラダをリフレッシュ

2 **「美肌ドリンク補給・お抹茶体験」**

ウォーキングの途中、カフェMatsue Chatteで、ツアー特製の「美肌ドリンク」を補給。  
 城下町の中村茶舗では、茶室で抹茶体験。

3 **「美肌の湯」×「美味しい地元食会席料理」を堪能**

ツアーの後は、美肌になれる玉造温泉「湯之助の宿長楽園」で疲れた体をリフレッシュ。  
 食事は会席料理を贅沢にいただけます。



松江市  
 有限会社社長楽クリエイト

02 **【穏やかで美しい自分と出会う出雲旅】**

あなただけのオーダーメイドの出雲旅！ **玉肌グルメプラン**

「今の自分」を可視化する「癒しスコア」を基に、  
 癒しナビゲーターが、今のあなたにぴったりの温泉や美肌食・  
 アーシングや散策プランなどパーソナライズした出雲旅をご提案。

1 **「癒しスコア」で今の自分をチェック！**

8種類の香りのボトルと、東洋医学と西洋医学の医師が  
 監修した「癒しスコア」で「今のあなた」の心と体の状態を可視化。  
 今のあなたにぴったりの温泉や美肌ランチなどをご提案。

2 **ナビゲーターのガイドで、  
親友のようにお客様の旅をおもてなし**

癒しナビゲーターが、地元の人でも知らないような絶景やパワースポット、  
 とっておきのお店をご案内。

3 **「美守箱」で出雲の余韻をお楽しみ**

癒しナビゲーターが厳選した美肌県しまねのお土産を美守箱としてお届け。



出雲市  
 むすびや

03 **【美しきしまねのリトリート旅】**

しまねの美しい海と森をテーマにした  
**「5つのリトリート体験」と  
 「五感でリアルに感じる  
 美肌ワークショップ」**

カラダが喜ぶランチやソムリエおススメの美肌温泉宿が  
 セットになった1泊2日のナビゲーター付プライベートタクシープランです。  
 (4～10月限定)

1 **海のリトリート。アーシングとアロマオイルワークショップ**

砂浜を裸足で歩くアーシングやマインドフルネス瞑想を行う。  
 ワークショップではオリジナルマッサージオイル作りも体験。

2 **森のリトリート 座禅と森林浴**

一畑薬師での座禅体験で、血行を整え美肌へと導く。  
 座禅の後は、薬草精進料理を堪能し、内側から美しく綺麗に。

3 **出雲国ハーブワークショップ【お茶時間のススメ】**

お茶時間とは豊かな時間を過ごすこと。  
 おみやげは「出雲の国ハーブ」で作ったオリジナル美肌茶をお持ち帰り。

出雲市  
 このはなプラン・国際医橋株式会社 島根営業所



05 **【<<美肌 DAY>>ココロもカラダも美しく】**

美肌スイーツとお散歩ガイドブック付！  
**美肌ワークショップ体験**

「ココロとカラダを美しく」をテーマに、  
 季節毎に楽しめる美肌ワークショップと  
 地元薬膳料理店シェフ監修の美肌スイーツが楽しめます。

1 **毎月2回開催<<美肌ワークショップ>>**

薬草探検会プランナーの「美肌ワークショップ」を開催。  
 季節に合わせた薬草のお茶会や化粧水づくりなど楽しめます。

2 **「美肌スイーツ」も味わえる！**

薬膳料理シェフ監修の季節毎の食材を使った美肌スイーツ。  
 「美肌発酵焼き菓子」や豆乳を使った「豆花(トーフアー)」などが味わえます。

3 **「美肌よりみちさんぽ」掲載店舗で美肌体験**

希望者には、美肌プラン体験を実施している店舗を紹介した  
 ガイドブックをプレゼント。

出雲市  
 醗酵文化研究所



04 **【特別美肌宿泊プラン 20 時間ステイ】**

美肌効果抜群の夕食&朝食  
**美肌エステ & 朝ヨガ体験 &  
 自然散策**

美肌温泉、食事には美容効果のある地元食材を使用し、  
 リフレッシュしていただく美肌宿泊プランです。

1 **バランスの良い食事で内側から美肌に**

30品目以上の食材を使った夕食、地元産卵を使った自家製プリン。  
 朝食は、名物「たまごかけごはん」を数種類のトッピングで。

2 **お好みのエステや朝ヨガ体験コースを選んで美肌に**

美肌エステは血行、リンパの流れを促す「フェイシャルコース」と  
 小顔効果が期待できる「整顔コース」をご用意。  
 朝ヨガ体験は「骨盤調整」、「アクティブ」、「リラックス」の3コースをご用意。

3 **自然散策で心も美しく**

田能村直入が京都の嵐山の景観に似ていることから  
 「小嵐峡(しょうらんきょう)」と言った自然豊かな景観・風情を楽しめます。

雲南市  
 出雲湯村温泉 国民宿舎 清嵐荘



06 **【標高 450m三瓶山・西の原】**

野草の刈り取り～花摘み～蒸留まで体験  
**希少な和精油作り体験**

国立公園三瓶山で身近な野草を刈り取り・花摘み・蒸留まで  
 すべての行程を行う『和精油作り体験』。三瓶育ちの素材を使った  
 身体に優しいおやつと三瓶温泉も楽しめます。

1 **セイトカアワダチソウの『和精油抽出体験』**  
(9月下旬～11月上旬)

西洋では広く民間で使用されているセイトカアワダチソウを  
 蒸留して国内でも希少なアロマオイルができる約3時間のコース。  
 ※その他の時期は、クロモジ、ヨモギなど、地域の樹木や野草を刈り取ります。

2 **身体に優しいドリンク&おやつを堪能！**

蒸留体験中のおやつタイムでは、「山の駅さんべ」自家製コーディアルと  
 地域で育った材料を使ったグルテンフリーのおやつを楽しめます。

3 **体験後は、疲れを癒しに三瓶温泉へ**

お土産に抽出した和精油や「アロマウォーター」、  
 温泉津焼きのアロマストーンをお持ち帰りできます。  
 最後は源泉掛け流しの三瓶温泉で疲れを癒しましょう。

大田市  
 株式会社necco



## 07 **【ガイド付★三瓶山 E-BIKE 体験★3時間】** 五感で感じる大自然。地図には載らない ディープなスポットを巡る

標高400mのフィールドで一周20キロのE-Bike体験。  
自然、人々の営みを五感で感じ、旅の終わりには  
三瓶温泉で疲れを癒すことができる「心も体もキレイになる旅」です。  
※距離やコースは、利用者と相談して設定

- 1 E-BIKEで三瓶山の自然を感じながら撮影&昼食!**  
田畑や棚田を通る細い道、森に隠れた神社、民家の傍を流れる小川  
など、お気に入りの風景を見つけて撮影しましょう!
- 2 ガイドとしか行けないマル秘スポットなど、  
森の中を走るアドベンチャーコースへGO!**  
ガイドと一緒に立ち入ることができる秘密の冒険コース。  
自然あふれる山林道、木々の間をかいくって進む  
三瓶山を1周するコースです。
- 3 子供と一緒に楽しめて、絆深まるサイクリングを!!**  
牽引トレーラーを取り付ければ、お子様と一緒にサイクリングを楽しめます。  
途中、子供が楽しめるアトラクションもご用意。

大田市  
国民宿舎さんべ荘



## 08 **【1日1組限定★有福の湯美肌体験】** 貸切風呂 × 温泉水100%化粧水ミスト付

古くから旅人の傷を癒やしてきた美肌の湯・有福温泉。  
若女自らプロデュースした有福温泉の湯を100%使用した  
有福温泉ミスト「NOYU」をプレゼントする1日1組限定の宿泊プランです。

- 1 「美肌の湯への入浴×有福温泉水100%ミスト」  
で美肌を体感!**  
美肌温泉に浸かった後は、スキンスコープで肌チェック。  
温泉水ミストで『美肌体感プログラム』を体験。
- 2 地元食材をメインにしたイタリアン料理店でディナー**  
「有福BIANCO (ピアンコ)」で本プラン限定のコース料理を堪能。
- 3 美肌につながるオーダーメイド施術体験**  
オプション① 東洋医学に基づいたオーダーメイド施術  
オプション② お守り薬草入浴剤ワークショップ

江津市  
よしだや旅館



## 09 **【専門サロンで「黄土よもぎ蒸し」】** 健康を手に入れる リフレッシュ & 温活体験

水族館「しまね海洋館 アクアス」から徒歩圏内にある海岸を  
素足で砂浜を歩く「アーシング」&韓国生まれの「黄土よもぎ蒸し」で  
リフレッシュ。また、美肌の湯で有名な有福温泉で温活もおおすすめです。

- 1 アーシングと黄土よもぎ蒸し、  
自然の恵みでリフレッシュ&温活体験**  
波子海岸でのアーシングはリフレッシュ効果抜群!  
美肌ブренд漢方の「顔蒸し」もできるサロンで黄土よもぎ蒸し体験。  
近隣の有福温泉で温活も。
- 2 ② 地元食材のスープや美肌ドリンクで元気をチャージ!**  
季節の地元食材を使った野菜スープや美肌ドリンクを提供。
- 3 お守り薬草入浴剤ワークショップ**  
未来の自分のためのお守りを作る薬草入浴剤ワークショップ。  
石見地方で採れた無農薬の薬草を自分の好みにブレンド。

江津市  
三島屋〜波子の風〜



## 10 **【ココロもカラダもリトリート 本来の自分自身を取り戻す旅】** 神秘の島 隠岐島リトリートツアー

ユネスコ世界ジオパークの隠岐島でココロとカラダの元気を取り戻す  
2泊3泊のリトリートツアー。

- 1 <仲間と共に心に響く体験>**  
燻る自分を解放し、本来の自分自身を取り戻す  
築100年の古民家に宿泊し、焚火を囲んで語らうKUSUBURU時間や  
魚釣りやガイドとお散歩、焚火タイム、島民とのふれあいなど  
仲間と共に心通わせる瞬間を体感。
- 2 <島の宿でご当地美肌食材を堪能>**  
採れたての魚や卵、海藻、無農薬有機野菜の食事  
『健康・美肌』をテーマに日本海が育んだ新鮮な魚介類や海藻類、  
無農薬有機栽培の野菜等を中心とした食事を用意。
- 3 <ココロもカラダもリトリート>**  
島の原料から抽出したアロマオイルをベースにアロマリトリートメント  
島の原料から抽出したアロマオイルをベースにアロマリトリートメントツアーをご用意。  
お客様の体の状態を確認しながら、お肌や体の不調を整えていきます。  
(アロマリトリートメントはオプションです)

隠岐の島町  
隠岐旅工舎



## 美肌グッズ

美肌県しまねの  
美肌グッズを旅のお土産に  
温泉や食材など、豊かな自然に育まれた  
島根の恵みから生まれた美肌グッズ。  
おうちケアにプラスして美肌を目指そう。

03 **キビソ肌友だち**  
一つの菌からわずか4%しか採れない  
糸「キビソ」で織った浴用タオル。保湿  
成分「セラミン」を含み、入浴で使うこと  
で肌にうるおいを補うことができます。



06 **NOYU温泉化粧水**  
1300年以上もの歴史を持つ名湯・有  
福温泉の源泉をろ過して作った温泉ミ  
スト化粧水。大地のミネラルをたっぷり  
含んだ有福の湯は効能豊か。健やかで  
滑らかな肌に。

09 **出雲椿生しぼり石鹸  
叶椿(つばき)**  
出雲で育った椿の種を生しぼりした椿油に、  
抗酸化作用のある小豆エキス・保湿効果の  
あるハチミツを配合した無添加の石けん。しつ  
とりとした洗い上がりで、潤いのあるお肌に。

07 **kiu祈雨  
オイル化粧水**  
地元農家が無農薬で育  
てた出雲の野草と玉造の  
温泉水を配合したオイル  
化粧水。べたつかず、  
スーッと肌に馴染む心地  
よい使い心地。国産クロモ  
ジの爽やかな香りも癒し  
効果抜群。

10 **あさひ  
旭温泉せっけん**  
「美人の湯」として知られる旭温泉の源  
泉を使い、粹練製法で丁寧に手作りさ  
れる石けん。保湿成分をプラスし、きめ細  
かな泡立ちで全身をやさしく洗うことが  
できます。

01 **ひめ  
姫ラポ**  
「天然の化粧水」と名高い玉造温泉の  
温泉水を配合したコスメ。もっちりした  
泡でスッキリとした洗い上がりのソープ  
やお手軽に肌に水分補給できる温泉水  
ミストが人気。

04 **湯の川温泉 湯僧・草薺  
Izumo Yunokawa  
Skincare Line**  
「日本三美人の湯」である湯の川温泉の源泉を  
たっぷりとしたスキンケアライン。ミスト、ソ  
ープ、フェイスマスクの3点セットで肌を整えます。

08 **けいしゅうどう  
恵春堂  
ハンドクリーム**  
大根島の特産品「高麗  
人参」のエキスとハチミ  
ツを配合したハンドク  
リーム。保湿力が高く、潤  
いが持続するのにも。

11 **日本酒石鹸**  
隠岐の酒蔵「隠岐酒造」が地元の米と水  
で仕込んだ純米酒を使用。お肌に優しい  
昔ながらの無添加製法で高品質のオ  
リーブオイルを用いたしっとりタイプです。

05 **びそし  
美装紙**  
自然の鉱石ゼオライトとトルマリンの粉末  
を混ぜ込んだ肌のお手入れ和紙。水で濡  
らしてふき取りやパッティングすること  
で、肌の汚れを優しく取り除きます。

02 **めづ  
MeDu**  
石見銀山の梅の花から発見された自然  
酵母を使った発酵スキンケアコスメ。酵  
母の力で肌に潤いを与え、肌が自ら生ま  
れ変わる力をサポートしてくれます。

05 **びそし  
美装紙**  
自然の鉱石ゼオライトとトルマリンの粉末  
を混ぜ込んだ肌のお手入れ和紙。水で濡  
らしてふき取りやパッティングすること  
で、肌の汚れを優しく取り除きます。

08 **けいしゅうどう  
恵春堂  
ハンドクリーム**  
大根島の特産品「高麗  
人参」のエキスとハチミ  
ツを配合したハンドク  
リーム。保湿力が高く、潤  
いが持続するのにも。

11 **日本酒石鹸**  
隠岐の酒蔵「隠岐酒造」が地元の米と水  
で仕込んだ純米酒を使用。お肌に優しい  
昔ながらの無添加製法で高品質のオ  
リーブオイルを用いたしっとりタイプです。



# 松江城周辺



出雲エリア  
Izumo Area



# 美保関



出雲エリア  
Izumo Area

# Matsue



## 船に揺られて松江城下を水上散歩

### ぐるっと松江堀川めぐり

国宝松江城の堀をぐるりと巡る遊覧船で、風情ある城下町の景色を水上からのんびりと満喫。高さの低い橋では船の屋根が下がり、アドベンチャー気分を楽しめます。

- #一周約50分の船旅
- #船頭さんの解説も楽しい
- #水鳥や亀に出会うことも



MAP 1-2



MAP 1-2



## 威風堂々とした松江のシンボル

### 国宝 松江城天守

慶長16年(1611)築城。黒を基調とした外観は凛と美しく、内部は質実剛健な造り。360度見渡せる天守からは松江の美しい町並みを一望できます。

- #全国に12ある現存天守の一つ
- #別名「千鳥城」と呼ばれる
- #天守から松江の町を一望

## 松江城下の見どころ



### レトロな洋館でタイムスリップ気分

#### 興雲閣

明治36年(1903年)建造の洋風建築。かつて皇族のご宿泊所としても使用された迎賓館。貴賓室や大階段など優美な造りにうっとり。

- #春は桜、秋はイチョウが美しい



MAP 1-2



### 江戸情緒あふれる歴史エリア

#### 塩見縄手(武家屋敷・小泉八雲旧居)

松江城の北側、堀川沿いにある、かつて武士の屋敷が軒を連ねていた通り。武家屋敷や小泉八雲旧居などが立ち並び、城下町の情緒を感じられます。

- #小泉八雲ゆかりの地



MAP 1-2



## 風情あるレトロな石畳の道

### 青石畳通り

江戸時代に敷設された、美保神社から仏谷寺へ延びる青石畳。古い町並みと石畳の道が織り成す景色は情緒たっぷり。

- #海岸から運ばれた石を使用
- #雨の日はしっかりと風情が増す
- #レトロで落ち着いた雰囲気



MAP J-2



## 出雲大社との両参りで運氣UP

### 美保神社

海上安全や商売繁盛の神・えびす様の総本宮。出雲大社と一緒に参りすると縁起が良いと言われています。

- #比賣大社造の社殿は国指定重要文化財
- #鯛が稲穂をくわえた昇蓮鎮守
- #静謐で暖かな雰囲気



MAP J-2

# 城下町めぐり

松江城周辺は、徒歩圏内に城下町ならではの見どころがたくさん。旅のプランに町歩きをお忘れなく。



## 松江の歴史と茶の湯文化が身近に



### 松江歴史館

松江の歴史や文化を楽しく紹介しています。館内の「喫茶室」では、職人手作りの和菓子や抹茶に舌鼓。

- #映像や模型で分かりやすく展示
- #日本庭園を眺めつつ和カフェ
- #美観すぎるアートな上生菓子



MAP 1-2



## 手作り体験で旅の思い出づくり



### カラコロ工房

旧日銀松江支店のレトロモダンな建物を活用した施設。アクセサリーや和菓子、小物などの製作体験が楽しめます。

- #幸運のピンクのポストで記念撮影
- #ライトアップした夜の外観も素敵
- #地下金庫室の大扉は必見



MAP 1-2

## アートと宍道湖の夕日を満喫



### 島根県立美術館

宍道湖畔に立つ美術館。「水」がテーマの作品を多く所蔵しています。無料開放のロビーから望む夕日は絶景。

- #3~9月は日没後30分まで開館
- #幸せを招く「宍道湖うさぎ」
- #2022年リニューアルオープン



MAP 1-2



# 安来



出雲エリア  
Izumo Area



## 戦国時代のロマンにひたる



### 月山富田城跡

戦国大名・尼子氏が拠点とした山城跡。難攻不落と言われた城の面影を伝える石垣などが今も残ります。

- #日本100名城
- #悲運の武将・山中鹿介の銅像
- #頂上からの眺めは絶景



MAP 1-3

## 19年連続庭園ランキング日本一

### 足立美術館

横山大観をはじめとする日本画、北大路魯山人の陶芸・書画などを所蔵。自然の山々を借景とした日本庭園は、絵画さながらに四季折々の美しい表情を見せてくれます。

- #5万坪にも及ぶ日本庭園
- #窓枠を額縁に見立てて庭を見る「生の額絵」
- #庭園を眺めるカフェでほっとひと息

MAP 1-3



## 200年の歴史を持つ伝統工芸品

### 広瀬紺センター

深い藍色と素朴な風合いが魅力。広瀬紺を使った現代の生活に馴染む生活雑貨はお土産にピッタリ。藍染め体験も。

- #道の駅で藍染め体験
- #手織りで丹念に織りあげる
- #使い込むほどに変わる風合いも素敵



MAP 1-3







出雲エリア  
Izumo Area



### 祈り捧げて良きご縁 (MAP H-2)

「縁」は決して目には見えないけれど、出会い、学業、仕事と日々を豊かに彩ってくれる不思議でかけがえのないもの。縁結びをつかさどる神様は出雲大社に祀られる大国主大神。良きご縁への巡り合いはここから始まります。

しほせいじん おおくにぬしのおおきみ  
主祭神 大国主大神

農耕や医薬の知識などを人々に伝えて、国を造られたとされています。おおきな袋と打出の小槌を持って米俵の上に立つ「だいく様」の姿でもおなじみです。



Izumo



### 大国主大神の鎮まる 荘厳な御本殿

いづもおおやしる こほんでん  
出雲大社 御本殿

1744年造営、高さ24mにも及ぶ「大社造り」と呼ばれる日本最古の神社建築様式。古代には3本の大木を鉄釘で束ねて1本の柱とした高さ48メートルの巨大神殿であったと考えられています。

#国宝に指定  
#平成の大遷宮で美しく蘇った  
#古代の巨大神殿の御柱が発掘



### 戦後最大の木造神社建築

いづもおおやしる はいでん  
出雲大社 拝殿

4つの鳥居をくぐり、最初に参拝するのが拝殿です。ここでは、参拝者の祈祷や様々な祭事が行われます。

#参拝は二礼四拍手一礼  
#しめ縄の長さは6.5m  
#しめ縄の向きにも注目



(MAP G-2)



(MAP G-2)



### やおよろず 八百万の神々を迎える浜

いなさのほま  
稲佐の浜

国譲り・国引き神話の舞台としても有名。弁天島をシルエットに夕日が沈む様はまさに絶景で、「日が沈む聖地出雲」として日本遺産にも登録。

#旧暦10月10日  
#青い海と弁天島のコントラストも美しい  
#日本の渚百選



(MAP G-2)



島根県荒神谷遺跡出土品  
国(文化庁保管)  
画像提供:島根県立古代出雲歴史博物館



### 古代の謎にせまるミュージアム

しまけんりつこたたいいずもれきしほくぶつかん  
島根県立古代出雲歴史博物館

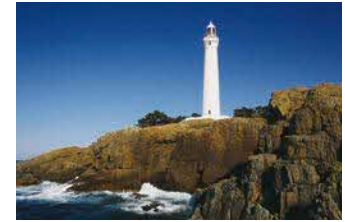
銅剣・銅鐸・銅矛(国宝)や出雲大社境内で発掘された神殿の柱など歴史的発見が随所に展示された島根の歴史や文化に迫れる博物館。

#国宝419点を一堂に展示  
#神話の世界を堪能  
#迫力満点「神話シアター」

(MAP G-2)



### 出雲大社 周辺



### 日本一の高さを誇る 白亜の灯台

いずもひのみさきとうだい  
出雲日御碕灯台

断崖にそびえる白亜の灯台。石造の灯台としては日本一の高さを誇ります。展望台から望む日本海の大パノラマは圧巻。

#世界の歴史的灯台百選  
#日本海に沈む夕日は絶景  
#重要文化財の灯台

(MAP G-2)



### 海に映える朱塗りの 優美な社殿

ひのみさきじんじや  
日御碕神社

素盞鳴尊を祀る「神の宮」、天照大神を祀る「日沉宮」の二社からなる神社。海に映える鮮やかな朱塗りの社殿は心を引きつけます。

#厄除けや縁結びのご利益  
#「日の本の夜を守る」神社  
#近くにはウミネコの繁殖地「経島」



(MAP G-2)

Good!!



出雲大社から足を伸ばして

### 散策も楽しいノスタルジックな町並み

もめんかいどう  
木綿街道

旧家や蔵が軒を連ねるレトロかわいい町並み。酒蔵や醤油屋といった老舗、古民家を使った飲食店など多彩な店がズラリ。

#かつて木綿の集積地として栄えた  
#ものづくりや産見学など体験メニューあり  
#縁切りと縁結びが祈願できる宇美神社



(MAP H-2)

### Point



### 旧暦 10月、 出雲地方では『神在月』

全国からご参集された神々をお迎えし、神事が執り行われます。



出雲大社西方にある海岸、稲佐の浜で全国から参集された神々をお迎えする神迎神事

神々が出雲に集う  
神在月



### お土産・グルメ 参拝前後のお楽しみ

しんもんどおり  
神門通り

出雲そばやぜんざいなどのご当地グルメ、縁結びにまつわるグッズ、多彩なスイーツなど、多くの店が立ち並び通り。のんびり散策しながらお土産探しも。

#テイクアウトグルメもいっぱい  
#写真映えするスイーツにも注目  
#新しいお店もぞくぞく登場



### Check!

### Chill Spot

### 日本海を一望 光と風につつまれる道の駅

### 道の駅キララ多伎

出雲市西部の国道9号沿いにあるドライブスポット。温かみある北風レンガ造りとコバルトブルーの日本海がマッチした景観に移動疲れも忘れるよう。晴れて穏やかな時刻には、海が青色に染まり、心地よい海風とともに、チルを感じる瞬間です。特産品のイチジクを使ったソフトクリームや海鮮たこ焼きなどの名物グルメも楽しめます。



#春から秋にはイルカも見られるかも  
#周辺には、温泉・コテージ・オートキャンプ場などの施設が充実



(MAP F-2)



## 心を込めて、お参りしたい 出雲の「縁結びの神社」

出雲地方にはご縁に  
ご利益のある神社がたくさん。  
心静かにご縁を祈願しましょう。



**やえがきじんじや 八重垣神社**  
「縁占い」が人気の縁結びスポット  
スサノオノミコトとイナタヒメノミコトの夫婦神を祀り、恋愛成就や夫婦円満にご利益があるとされています。  
#「鏡の池」で良縁占い  
#2本の木が1本の木になった連理玉栴  
#3本の夫婦栴もパワースポット  
MAP 1-2

**くまのたいじや 熊野大社**  
出雲国一の宮の由緒ある神社  
出雲大社と並び出雲国の一宮として知られる神社。「日本の火の発祥の地」とも呼ばれます。  
#スサノオノミコトが火を  
生み出した神話  
#八雲塗の縁結び櫓が人気  
MAP 1-3

**まんくせんじんじや 万九千神社**  
八百万の神の旅立ちの社  
八百万の神が神在月の最後に立ち寄る神社。縁結び会議の直会(打ち上げ)をして旅立たれます。  
#神々旅立ちの神事「神等去出祭」  
#出雲路の旅の締めくくりに参拝を  
#人生の門出に立ち寄りしたい  
MAP G-2

**まさじんじや 須佐神社**  
神秘に満ちたパワースポット  
スサノオノミコトが自らの御魂を鎮めた場所に立つ神社。樹齢1300年以上の大杉は大迫力。  
#荘厳な大社造の本殿  
#神秘的なオーラに満ちた大杉  
#境内には七不思議も  
MAP G-3

**きかみじんじや 城上神社**  
迫力満点の天井画「鳴き竜」  
拝殿の鏡天井にある極彩色の「鳴き竜」は圧巻。絵の真下に座って手を打つと、音が鳴り響きます。  
#御祭神は大国主命  
#「縁結びの地」として知られる  
#入母屋造り瓦葺きの重層式拝殿  
MAP E-3

**ものべじんじや 物部神社**  
文武両道・勝運を司る神様  
文武両道・勝運の神を祀る石見の国一の宮。境内の「勝石」は勝運を授かれると言われています。  
#高さ16.3mの壮大な御本殿  
#砂金を含む「富金石」で造られた手水舎  
#お守り「願掛石」で良縁祈願  
MAP F-3

**たまつくりゆじんじや 玉作湯神社**  
パワースポット「願い石」が人気  
勾玉など製玉の神と温泉の神を祀る神社。「願い石」に「叶い石」を添えて自分だけのお守り作りを。  
#1300年以上の歴史がある古社  
#願い石に叶い石を触れさせて力を注入  
#珍しい親子の狛犬にも注目  
MAP H-2

**いづもみなり 出雲三成駅**  
いとほらきおんかん 絲原記念館  
松江藩五鉄師の一人であった絲原家。たたら貴重な資料が並ぶ資料館のほか、邸宅、出雲庭園などが見学できます。  
#見ごたえのある出雲庭園  
#山野草を植栽した林間散策路  
#邸宅を活用したカフェ「茶房十五代」  
MAP H-4

18

## おおいずも チル女子旅



おすすめ  
Chill  
スポット

中国山地の山々に囲まれたヤマタノオロチ神話の舞台「奥出雲」エリアは、自然に温泉、おいしい食べ物がいっぱい。松江市の宍道駅から広島県庄原市の備後落合駅を結ぶJR木次線に乗って女子旅へ出かけよう!

### 木次線沿線のチルスポット

**2023年引退へ  
絶景を走るトロッコ列車**  
トロッコ列車「奥出雲おろち号」  
JR 木次線の木次～備後落合間を運行するトロッコ列車。沿線の豊かな自然、三段式スイッチバック、日本最大級のループ橋「奥出雲おろちループ」など見どころいっぱい。  
#爽快感抜群の列車旅  
#沿線でのグルメもお楽しみ  
#新緑や紅葉の絶景を駆け抜ける  
運行期間(2022年度)  
10～11月は金・土・日・祝日と紅葉期間の平日に運転予定  
※変更になる場合があります  
要予約(全席指定)/1か月前よりJRの主な駅、主な旅行会社または、JR西日本ネット予約e5489で販売 ※空席情報は、JRサイバーステーションからご覧になれます  
MAP H-3

**木次駅**  
おろち号が発する木次駅は、かわいい駅看板が撮影スポットとして人気。近くにはヤマタノオロチ伝説の舞台になった斐伊川が流れ、堤防には2kmにわたる桜のトンネルとなる名所があります。  
#フォトジェニックな駅看板  
#斐伊川に架かる「願い橋」  
#春は桜×橋の景色も楽しめる  
MAP H-3

**いづもよこた 出雲横田駅**  
いなだじんじや 稲田神社  
ヤマタノオロチ伝説に登場するイナタヒメを祀ります。周辺にはヒメが生まれた時に使われた「産湯の池」もあります。  
#神話の息吹を感じる場所  
#境内にそば屋  
#良縁・縁結びのパワースポット  
MAP H-4

**いづもよこた 出雲横田駅**  
いづもよこた 出雲横田駅  
奥出雲ならではの焼きそばやそばの駅弁もお楽しみのも一つ。特産のそばや仁多牛の弁当、スイーツなどを絶景をおともに満喫。  
#木次駅の人気スイーツ  
#亀高駅長はそば屋さん  
#出雲根駅の焼き鳥  
MAP H-4

**木次線沿線グルメ**  
奥出雲ならではの焼きそばやそばの駅弁もお楽しみのも一つ。特産のそばや仁多牛の弁当、スイーツなどを絶景をおともに満喫。  
#木次駅の人気スイーツ  
#亀高駅長はそば屋さん  
#出雲根駅の焼き鳥  
MAP H-4

19

### おおいずものチルスポット

**大迫力のダムと雄大な湖**  
さくらおろち湖&尾原ダム(雲南市木次町)  
尾原ダム建設によりできたさくらおろち湖。周辺には牧場や展望広場があり、四季折々の自然をゆったり楽しめます。  
#特産品が並ぶ「道の駅おろちの里」  
#日帰り温泉「佐白温泉長者の湯」  
#スポーツイベントも盛ん  
MAP H-3

**カフェでワインとピッツァに舌鼓**  
おおいずもぶどう園 奥出雲葡萄園(雲南市木次町)  
ブドウの生産からワインの醸造まで一環して行うワイナリー。園内の庭カフェでは、グルメが楽しめ、ショッピングも充実。  
#丁寧な作り上げた質の高いワイン  
#ロケーションも楽しめるカフェ  
#木次乳業のチーズたっぷりピッツァ  
MAP H-3

**マイナスイオンたっぷりの名瀑**  
りゅうずかたき 龍頭が滝(雲南市掛合町)  
落差約40mを激しく流れ落ちる雄滝は迫力満点!勢よく流れる水の音と清々しい空気で心もリフレッシュ。  
#日本の滝百選  
#裏の洞窟から眺める「裏見の滝」  
#溪流沿いの杉木立にも癒やされる  
MAP G-3

**サンドバスで心と体を整える**  
かめだけおんせん たまみおんそう 亀高温泉 玉峰山荘(奥出雲町)  
山間の豊かな自然の中にある温泉。セラミックサンドバスで、老廃物と日々の疲れを流してスッキリ!  
#景色にも癒やされる露天風呂  
#開放感抜群の大浴場  
#湯上がりはお肌しっとり  
MAP H-4

**カスタム自由なグランピング施設**  
奥出雲ワイルドグランピング(奥出雲町)  
1日1組のプライベート空間でグランピングを楽しめる全天候型のアウトドア体験施設。空調付きの室内でグランピングすることも可能です。  
#優雅に自然を満喫  
#道具も貸出OK  
#団体利用可能 20名以上(要相談)  
MAP H-4

19





# 世界遺産 石見銀山



石見エリア Iwami Area

自然と共生した美しい産業遺産



## 歴史溢れるレトロな町並みを散策しよう！

### おもしろ 大森の町並み

レトロな建物や風情を感じられる町並みには、カフェやベーカリー、雑貨などおしゃやかなお店も多く並んでいます。レンタルサイクルもあり、ゆったりと町あるきが楽しめます。

- #江戸時代にタイムスリップ
- #レンタルサイクル
- #レトロ&モダン&古民家

MAP E-3



## 冬はあたたかく 夏はひんやり

### おもしろ 龍源寺間歩

龍源寺間歩の全長は約600m！年間を通して一般に公開され、内部を探検、見学できます。

- #通り抜けができます
- #上下左右見どころ満載



MAP E-3



## まずはここ！石見銀山の歴史がよくわかる！

### おもしろ 石見銀山世界遺産センター

世界遺産石見銀山遺跡の歴史や鉱山と暮らしの学習施設。散策前に訪れると、魅力や価値の理解が倍増します。

- #丁銀づくり体験
- #模型・映像・レプリカ展示
- #石見銀山散策はここから



MAP E-3

## ぎんざんカート&レンタサイクル

### 風を感じて走ろう

さわやかな風に吹かれながら観光できる「ぎんざんカート&レンタルサイクル」。体力に自信のない方や時間に余裕を持ちたい方はぜひご利用ください。

- #車を使わないエコ旅
- #Time is money
- #スムーズに周遊



# 仁摩・温泉津



世界遺産・石見銀山遺跡とつながるまち



## 湯の町をぶらりと散策

全国で唯一、重要伝統的建造物群保存地区内にある温泉地。レトロで風情のある町並みを歩いて湯めぐりを楽しみましょう。身も心もホッとします。

- #ゆのつと読みます
- #湯治湯
- #大正時代にタイムスリップ



MAP E-3



## キュッキュッと鳴る 不思議な海岸。

### おもしろ 琴ヶ浜

国の天然記念物に指定されるほど美しい琴ヶ浜は、歩くとキュッキュッと鳴る「鳴砂」の浜として知られています。コミック「砂時計」の舞台としても有名です。

- #最も美しい音色
- #美しい微小貝を含んだ鳴砂
- #琴姫伝説



MAP E-3



## 圧巻！ 世界最大の一年計砂時計！

### おもしろ 仁摩サンドミュージアム

全長5.2m、直径1mの大きなガラス容器を使った砂時計は、1tの砂を一年かけて落とす、館の最大の目玉スポットです。

- #世界一大きな砂時計
- #「砂」「時」「環境」をテーマ
- #大小6つのガラスのピラミッド

MAP E-3



## 国内最大級「2基の登り窯」

### おもしろ 温泉津やきもの里

江戸時代中期に築窯された、長さ30mと20mの巨大な登り窯を復元。陶芸体験もあります(要予約)。

- #全国最大級の登り窯
- #やきものの生産地
- #陶芸・絵付け体験



MAP E-3

## 石見観光の新しい拠点、オープン！

### おもしろ 道の駅ごいせ仁摩

石見エリアの周遊観光を楽しむ拠点として、道の駅「ごいせ仁摩」が誕生！海の幸・山の幸が揃う物産コーナーが人気です。石見銀山や仁摩サンドミュージアム、温泉津温泉からも近くて便利。

- #ごいせ=いらっしゃいませ
- #地元食材を楽しめるレストラン
- #大田市の魅力に出会える

MAP E-3



## Check!

## 日本遺産！ 人々を魅了する伝統芸能！

### おもしろ 石見神楽

石見神楽は、大蛇が火や煙を吹く迫力ある演出や勧善懲悪などのわかりやすいストーリーが特長。伝統を受け継ぎながら時代と共にエンターテインメントへと進化しています。言葉や文化を越え海外でも人気の伝統芸能として知られています。

- #石見地方に伝わる伝統芸能
- #豪華絢爛な衣裳
- #ダイナミックな舞踊



おもしろ 演目：大蛇



# さんべさん 三瓶山エリアでソトアソビ

## レジャー・アウトドアアクティビティ

山、川、海、すべて揃った石見エリアには外遊びのアクティビティがいっぱい。自然にちなんだ多彩な体験施設や宿泊施設もあるので思いっきり自然を満喫することができます。



### 自然の遊び場 ようこそ三瓶山へ

- #自然資源豊富
- #季節に応じた遊び
- #子ども大人も楽しめる



(MAP) F-3

### さんべ 三瓶のアクティビティ

麓に草原や窪地の広がる三瓶山は地形を生かしたアクティビティが充実しています。夏は登山やサイクリング、冬は山麓でスノーシュー体験。季節に応じた多彩なアクティビティが用意されているので一年中遊べます。自然ならではの体験を三瓶山で味わいましょう。



### 絶景！10分間の空中散歩！

#### さんべ 三瓶観光リフト

広大な自然の景色が絶景！255mの標高差を10分かけて山頂に向かいます。

- #絶景パノラマ
- #10分間の空中散歩
- #三瓶の連なる峰が一望



(MAP) F-3



### 三瓶山頂の朝食会



#### てんくう 天空の朝ごはん

日の出を見ながら山頂で食べる特別な朝ごはん。自然のリラックス効果と山の空気を全身で感じる貴重な時間を過ごしましょう。

- #朝ごはんイベント
- #灯りは日の出
- #一日のはじまり



(MAP) F-3



### 木の香り、広がる巨木は圧巻！

#### さんべ縄文の森ミュージアム (三瓶小豆原埋没林公園)

4000年前の噴火で埋もれた巨木の森を展示する、世界的にも珍しい施設です。

- #国の天然記念物
- #縄文杉の大きさは圧巻
- #4000年前の杉



(MAP) F-3

### E-BIKEで爽快サイクリング！

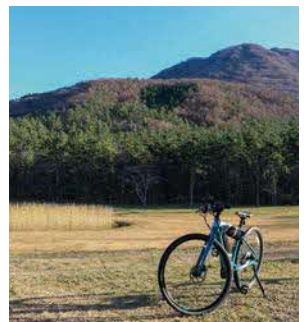
#### E-BIKE自転車レンタル

傾斜の多い三瓶の坂道でもE-BIKEは快適にスイスイ進めます。車やバスでは味わえない爽快感を感じてサイクリングをお楽しみください。

- #電動アシストクロスバイク
- #自然の中を走り抜ける
- #坂道でもラクラク



(MAP) F-3



### 島根の自然を紹介する自然系博物館



#### 島根県立三瓶自然館サヒメル

三瓶山の成り立ちや自然を紹介。展示のほか、天体観察やお散歩ツアーなど、子どもから大人まで一日楽しめる施設です。

- #大自然を学ぶ博物館
- #プラネタリウムも楽しめる
- #世界唯一の地層展示



(MAP) F-3

### 江の川の畔にあるアウトドア施設



### 「大人の休日」が楽しめる 森のホテル



#### 石見ワイナリー カヌーの里おおち

そばを流れる江の川でカヌーやカヤックの体験ができます。トレーラーハウス完備のオートキャンプ場や木々に囲まれたプライベートサイトもあり、アウトドアを満喫できます。

- #カヌー・カヤック体験
- #初心者OK
- #自然に囲まれる場所



(MAP) F-4

#### 森のホテル もりのす Presented by Laut(ラウ)

緑に囲まれた森のホテルもりのすでは、セラビーロードを歩いたり、テラスで満点の星を眺めたり。季節ごとに表情を変える森の中で居心地の良い時間を過ごせます。

- #里山の幸を満喫できるディナー
- #オートキャンプ場も併設



(MAP) G-4



### 山の中にある静かな滞在型公園

#### ふれあい公園遊遊里

小高い林の中にある滞在型公園。屋外ではコテージ宿泊、バーベキューなど利用できます。自生するササユリなど、四季折々の草花や風景を楽しめます。

- #爽やかな風の中でアウトドア
- #春から楽しむササユリ
- #四季の草花美観



(MAP) E-4



### 小さくてキュートな トロッコが走ります

#### 江の川鐵道トロッコ

2018年3月末で廃線になったJR三江線の線路に懐かしのトロッコが走ります。(要予約)

- #鉄道文化の継承
- #県境越えトロッコ
- #イベントいろいろ



(MAP) F-4



### 四季を彩る ハーブガーデン

#### 香木の森公園

自然と240種のハーブに囲まれてゆったり過ごせます。オーガニックで育てているバラの温室も人気です。

- #240種のハーブ
- #オーガニックガーデン
- #バラの散歩道



(MAP) E-5



古いまちなみと  
温泉に出会えるまち  
江津・浜田



シロイルカの「幸せのパブリック®」



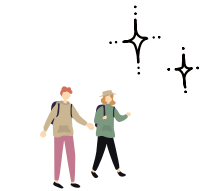
### 愛嬌たっぷり！シロイルカパフォーマンスが最高！

#### しまね海洋館アークス

2022年に「光降るアークス」としてリニューアルしました。生き物たちとプロジェクションマッピング映像のコラボレーションによる新たな世界が誕生！シロイルカの「幸せのパブリック®」でパフォーマンスを盛り上げます。ゆかいな海の仲間たちに会いに行きましょう。



#2022年リニューアル  
#レストラン・飲食店も併設  
#巨大アスレチック「アークスランド」



#### 肌が喜ぶ美人の湯

##### 美又温泉

閑静な佇まいの温泉街に日帰り入浴施設と宿泊施設があり、泉質日本一の「美肌・美人の湯」として人気があります。

#【温泉総選挙2021 うる肌部門】全国1位  
#至高の肌再生の湯  
#無料で楽しめる足湯施設



#### ファンタジーな世界を堪能

##### 石見豊ヶ浦

国府海水浴場から洞窟を抜けると丸い岩が並ぶ千畳敷が広がります。時間帯によって次々と変わる風景は絶景です。

#国の天然記念物  
#絶景フォトスポット  
#天然の博物館



#### 細い石段の続く昔ながらの温泉街

##### 有福温泉街まちあるき

1300年前に開湯されたといわれる有福温泉。現在も当時の面影が残るノスタルジックな温泉地です。

#山陰の伊香保  
#恋人の聖地スポット  
#レトロな街並みを散策



#### 自然の温もりを感じられる森のリゾート



##### おんせん 温泉リゾート 風の国

「森に泊まる。HYGGEに過ごす。」をコンセプトとする温泉リゾート。泊まれるツリーハウスや隈研吾×snow peakのモバイルハウス「住箱」が人気です。

#ヒュッゲはデンマーク語で「居心地がいい空間」  
#様々なスタイルの宿泊が楽しめる  
#島根の食材を堪能できる「MORI KAZE KITCHEN」



#### 技術や想いを未来に残そう

##### 石州和紙会館

ユネスコ無形文化遺産『石州半紙』や伝統的工芸品『石州和紙』の歴史や技術を学ぶことができます。手すき和紙体験もできます。

#手すき和紙体験  
#技術伝承  
#紙すき職人を育成する研修施設



豊かな文化と  
清流日本一のまち  
益田



#### 清流日本一の川に架かる赤い吊り橋

##### 益田、高津川 飯田のつりばし

日本一の清流と評価を受けた高津川は益田市の象徴です。川に架かる全長160mの真っ赤な吊り橋と周囲の自然が織りなす風景は、フォトジェニック。橋の1か所にはハートが隠されており、新たな「縁結び」のスポットとして人気です。

#豊かな自然を育む清流 #水質調査で日本一  
#高角橋、安富橋と共に高津川の三名橋

MAP B-5



#### 石を巧みに利用した庭園が見どころ

##### 萬福寺

時宗益田道場として平安時代に建立されました。雪舟が築いた庭園は国の史跡及び名勝に指定されています。

#一重奇棟造り  
#雪舟四大庭園  
#仏教の世界観を表現

MAP B-5



#### 建物の内観外観、全てが芸術的



##### 島根県芸術文化センター グラントワ

美しい光彩を放つ石州瓦に覆われた建物は建築物として評価が高い。空を映す水盤のある中庭も心が落ち着く場所です。

#美術館と劇場が融合  
#建築マニア必見  
#グラントワはフランス語で大きな屋根



#### 長寿の願いが込められた名園

##### 医光寺

雪舟が住職として招かれたお寺。雪舟が築いた庭園では四季折々の違った表情を味わうことができます。

#雪舟が作った庭園は必見  
#中国の神仙思想が表現  
#国の史跡・名勝に指定



Check!

#### おすすめ Chill Spot

##### 『山陰のモンサンミッシェル』と呼ばれる海岸美

##### みやがしま 宮ヶ島 衣毘須神社

碧く美しい日本海に囲まれた岩礁の上に立つ神社。潮の満ち引きにより島へと続く参道が現れたり消えたり刻々と姿を変えます。離れて見る神社の景色も絵画のようですが、天候や潮位が許せば、神社に参拝。鳥居越しに海を眺めると、波の音と美しい景観に心が癒されます。

#干潮時を狙って参り #皇居の障壁画のモデルになった海岸

MAP A-5



#### 柿本人麿ゆかりの神社

##### 高津柿本神社

祭神の柿本人麿は学問や安産の神様として有名です。多くの恋の歌を残した歌人なので恋愛成就を願う人も多く訪れています。

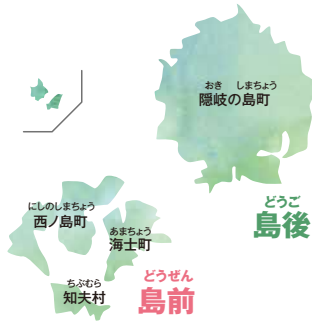
#多くの恋の歌を残す  
#恋愛成就  
#石階段

MAP B-5





# 隠岐諸島



豊かな自然が織りなす神秘、奇跡の島 隠岐。  
ここでしか味わえない雄大で美しい景色を探し、  
チルを感じるひとときを。

島根半島の北40~80kmの日本海に浮かぶ隠岐諸島。  
隠岐の島町(島後)、知夫村(知夫里島)、海士町(中ノ島)、西ノ島町(西ノ島)  
と、約180の無人島で構成されています。2013年、ユネスコ世界ジオパークに  
認定されました。



# 隠岐の島町



悠久の自然と文化  
隠岐諸島最大の島  
島町の島



## ジオパークを体感する美しさ

### 白島海岸

流紋岩という独特な白い岩肌の小島が点在する白島海岸。白島展望台からの眺めは、絵画のような美しさです。

#島後の北端に位置  
#国指定名勝及び天然記念物  
#自然が作り出した風景美



# Oki Islands

## 海に灯る巨大なローソク

### ローソク島

隠岐の自然が生んだ神秘、高さ約20mの奇岩「ローソク島」。島に落ちる夕陽が岩の先端と重なる瞬間は、いつまでも心に残る美しさ。  
遊覧船運航期間: 3月15日~11月30日(要予約)

#奇跡の景観  
#ロマンチックな一瞬  
#遊覧船からの夕景は絶景

MAP C-2



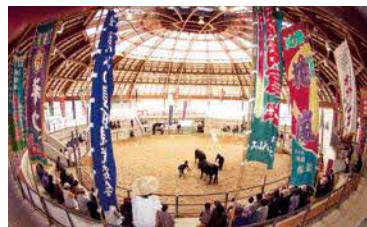
## 神秘のマイナスイオン

### 壇鏡の滝

那久地区の壇鏡の滝は、日本の滝百選の景勝地。屏風のような二つの岩壁から流れ落ちる滝は圧巻です。

#高さ50mの雄滝と40mの雌滝  
#日本の滝百選・日本名水百選  
#貴重なオキサンショウウオが生息

MAP C-2



## 島が誇る日本最古の闘牛文化

### 隠岐モーモードーム

承久の乱(1221年)で配流された後鳥羽上皇を慰めるために始まったとされる牛突き。本場所のほか、隠岐モーモードームで観光牛突きを観戦できます。

#日本最古約800年の歴史  
#島に継承される伝統文化  
#全天候型ドーム

MAP C-2



## 隠岐の自然・ジオパークの魅力満載

### 隠岐自然館

西郷港のそばにあり、島の成り立ちや地質、動植物の生態系や島の文化をプロジェクションマッピングなどでわかりやすく紹介。

#知られざる隠岐の魅力  
#隠岐ジオゲートウェイ2階

MAP C-2



## 神秘的森に脈打つ神木

### 岩倉の乳房杉

島後最高峰の大満寺山中に立つ乳房杉は、高さ約40m。途中で15本に分岐した幹から乳房状の根がぶら下がる姿は神秘的な雰囲気があります。

#樹齢800年の古杉  
#現在も成長中  
#夏でも涼しい



MAP C-2



## 隠岐国の開発と日本海鎮護の神

### 水若酢神社

隠岐の一宮神社で社伝によると、創建は仁徳天皇の時代。西暦偶数年の5月3日には、隠岐三大祭りの一つである「水若酢神社祭礼風流」が行われます。

#主祭神是水若酢命  
#本殿は国指定重要文化財  
#隠岐特有の建築様式



MAP C-2

Check!

## Chill Spot

カラダで感じる悠久の時  
心輝く幻想的な体験を

### 油井前の洲

約2000万年前の湖の地層が波と風による浸食作用でできた島後で最も広い波食棚。エメラルドグリーンに輝く浅瀬や海に沈む夕日の美しさは感動で心がリセットされるようです。

MAP C-2



#幻想的な写真がSNSで話題  
#島根でウユニ塩湖体験  
#空が鏡のように映る



# 海士町

太古の火山活動が生んだ奇跡の島



## エメラルド色の海岸線

### 明屋海岸

海食崖や海食洞が続く景勝地。女神がお産をしたと伝わる岩場の「ハート岩」は縁結びスポットとして人気。



#夏期は絶好の海水浴場  
#町営キャンプ場も開設  
#海岸沿に遊歩道



MAP B-3



## この地で没した 後鳥羽上皇を祀る社

### 隠岐神社

後鳥羽上皇を祭神とする「隠岐神社」は、上皇崩御700年に合わせて昭和14年(1939年)に創建。近くには行在所跡やゆかりの品を展示する資料館もあります。

#後鳥羽院遷幸800年  
#社殿は独特の隠岐造り  
#15,000坪の境内

MAP B-3



## 港の旅情を誘う三兄弟の奇岩

### 三郎岩

三郎岩は、麦浦港の北東沖合にある3つの岩。大きい順に「太郎、次郎、三郎」と呼ばれ、島民が親しむ存在です。

#海中展望船あまぼろし  
#仲良し三兄弟  
#SNS映えスポット

MAP B-3



## 泊まれるジオパーク拠点施設

### Ento

ホテルと隠岐ユネスコ世界ジオパーク拠点ふたつを兼ねた複合施設。島の成り立ちがわかる展示や海が見渡せるダイニング、展望浴場など海士町観光を満喫できるジオホテルです。

#中ノ島に2021年7月オープン  
#スイートルームの大窓の景色は絵画のよう  
#麦浦港フェリーターミナルから徒歩3分

MAP B-3







### 海にせり出す岩のアーチ

つうてんきょう  
通天橋

国賀海岸の代表的な奇岩の通天橋は、真冬の強い波風の侵食が作ったアーチ地形。まるで天との架け橋のような造形美です。

#大自然が創り出した造形美  
#遊覧船からも眺められる  
#現在も浸食が進む貴重な姿

MAP A-3



### あけくれ いわや 明暗の岩屋

観光船に乗らないと鑑賞できない延長250mの海食洞窟。波の具合で三回に一回しか通り抜けられないと言われ、通り抜けられたら運気が上がるかも。

#天然のトンネル(洞窟)  
#通り抜けられるかは運次第  
#「名勝天然記念物」指定

MAP A-3



### スリルと神秘の洞窟探検にトライ



### 自然が創り出した造形美

まてんがい  
摩天崖

海拔257mと、日本有数の高さを誇る摩天崖。波や風に削られ、垂直に切り立つ大断崖は、遊歩道から撮影できます。

#草原の下は断崖絶壁の海  
#崖の地層は火山活動の記録  
#牛や馬は全て放牧

MAP A-3



### 隠岐で人気の景勝地 「国賀海岸」を一望

あかおてんぼうしよ  
赤尾展望所

摩天崖、通天橋など隠岐を代表する景勝地が一望できます。大断崖や奇岩などの崖の上には、牛や馬が放牧されています。

#独特の海岸浸食地形  
#放牧された牛馬がのんびり草を食む  
#「日本の夕陽百選」に認定

MAP A-3



### 島民の信仰を集める海の守護神

ゆらひめじんじや  
由良比女神社

平安時代に隠岐国一宮に定められた古社。漁業神、海上守護神として島の厚い信仰を集めています。「イカ寄せ浜の伝説」が今も残り、拝殿や燈籠にイカの姿を発見できます。

#イカを愛するまち  
#隠岐四大社のひとつ  
#祭神は由良比女命

MAP A-3



### 紺碧の海に映える 深紅の断崖

せきへき  
赤壁

島の西海岸に約1kmに渡って続く、赤茶色の岩肌の赤壁は夕陽を浴びると幻想的な風景を醸し出します。

#赤はマグマが酸化した色  
#高さは50~200メートル  
#知夫里島を象徴する風景

MAP A-3



### 隠岐一番の高展望地

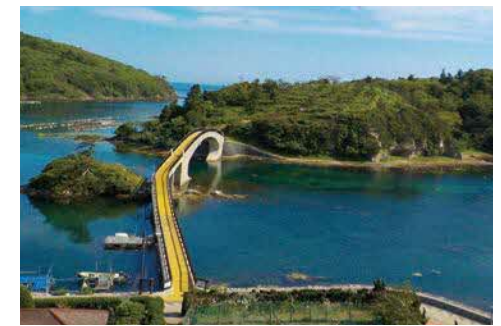
あかばげやま  
赤ハゲ山

島内で一番高い赤ハゲ山。標高325mの山頂展望台から、晴れた日には隠岐の島々や島根半島、大山(鳥取県)まで一望できる大パノラマは圧巻。

#360度の大パノラマ  
#馬や牛が放牧された牧歌的風景  
#海に浮かぶ島の数々



MAP A-3



### 海の青さと白い岩肌の美しさを感じる遊歩道

しまつしまゆうどう  
島津島遊歩道

知夫里島と無人島の島津島に架けられた橋。遊歩道を通して海の景色や花や樹を眺めながらのんびり歩くことができます。

#夏は海水浴やキャンプで賑わう  
#東屋から見る夕日は絶景  
#片道は約1キロメートル



MAP A-3

## 島で満喫 ハンドメイド体験

ゆったりと流れる島時間をハンドメイド体験で楽しみませんか?  
島ならではの材料や素材を使ったものづくり体験で旅の思い出を持ち帰りましょう。

### 隠岐の島町

#### ネイチャーアート & クラフト

島の自然素材を使ってアクセサリーや生活雑貨、お土産作り(お茶・おやつ付き)



[所要時間] 60分~180分  
[期間] 通年 ※要予約  
[場所] ジオリゾートシンフォニー  
[お問合せ] ジオリゾートシンフォニー TEL 08512-7-4009



### 海士町

#### Amalium ~手作りキャンドルづくり~

カラフルな砂や石、貝殻等をガラスの中の好きな位置に入れて作るキャンドル作り



[所要時間] 約60分  
[期間] 通年 ※要予約  
[場所] 菱浦港周辺  
[お問合せ] 海士町観光協会 TEL 08514-2-0101



### 海士町

#### アロマミスト・クリームづくり

アロマ、クレイ、ハーブなどをツールとする心身のホリスティックケアを提供するお店、島のほけんしつ蔵。カフェスペースと香りのオリジナル商品を販売するショップもあり。精油を使ったクラフトをカウンセリングしながら作成体験可能



[所要時間] 約60分  
[期間] 不定休 ※要予約(2日前までのご予約)  
[場所] 島のほけんしつ蔵(kura)  
[お問合せ] ホームページから予約



### 知夫村

#### My知夫七味体験

山椒、ワカメ、岩海苔、クロモジ、ふくぎなど知夫里島産の食材をブレンド。島の食材の説明や効能、暮らしに使われてきた歴史の話聞きながら自分好みの七味を作ります



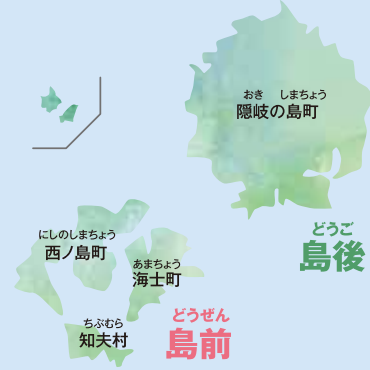
[所要時間] 約60分  
[期間] 不定休 ※要予約  
[場所] 知夫里島観光協会  
[お問合せ] chibu.shichimi@gmail.com (アゴウ) TEL 050-5236-0201



大自然とあそぶ

# 隠岐のアクティビティ

自然の宝庫、「隠岐」は、島全体がアウトドア・アクティビティのフィールド。 思い込まれそうなコバルトブルーの海と雄々しい岩礁の対比が隠岐の海の魅力です。 太陽の下、潮風を感じながら、島のソトアソビを楽しもう！



## 体験型リゾート施設



島で暮らすように 海と山で遊ぶ

ジオリゾートシンフォニー [隠岐の島町](#)

島後で一番高い山々と印象海岸を望むジオリゾートシンフォニーは、コテージ(ベッドOK)、カフェ、オートキャンプ場を備え、海山を楽しむアクティビティも充実。

#日本海の楽園  
#自分だけのリゾート空間  
#空、海、森、風、時を楽しむ

MAP C-2



## ダイビング

### 紺碧の楽園に気持ちよくダイブ

対馬暖流が流れる隠岐周辺の海域は、海の生物が多種多様。砂地、岩礁と変化に富む海底は、別世界の美しさです。  
#透明度の高い海 #変化に富んだ地形 #魚の種類も豊富



初心者はもちろん 経験に合わせて楽しめます

隠岐の国ダイビング [隠岐の島町](#)

営業：4月末～10月



探検気分がダイナミックな 絶壁や洞窟を楽しむ

クラブノア隠岐 [西ノ島町](#)

営業：5月～11月



透明度バツグンの海中で ダイビング体験

海士ダイビングサービス [海士町](#)

営業：7月～10月



## シーカヤック

### 海の上で風に吹かれる爽快感

切り立った絶壁や神秘の洞窟などダイナミックな隠岐の自然を海面から見上げる特別な眺めを体感できます。

#海との一体感 #気分は大冒険 #海上でゆったり時間



海上で夕日を独り占めする 「夕焼けカヤック」

隠岐の国ダイビング [隠岐の島町](#)

営業：4月末～10月



隠岐諸島最大の砂浜・ 塩の浜から湾外へ

海洋スポーツセンター [西ノ島町](#)

営業：4月～10月



船底が透明なカヤックで 体験する別世界

ジオリゾートシンフォニー [隠岐の島町](#)

営業：4月～11月



「わくわく！洞窟探検ツアー」が人気

クラブノア隠岐 [西ノ島町](#)

営業：5月～11月



## 海中展望船あまんぼう

### 神秘の海の世界を探検

菱浦港発着の海中展望船あまんぼうは、半潜水型の船。海上から三郎岩を間近に見た後は、神秘的な海中散歩を楽しめます。

#三郎岩が間近に #海中散歩の気分 #海の神秘を体感

問合せ先：(一社)海士町観光協会 08514-2-0101



船内展望室から夜光虫きらめく 「海の天の川」は必見

あまんぼうナイトクルーズ

運航場所：菱浦港周辺(海士町)  
実施期間：4月～10月  
体験時間目安：30分  
集合場所：Entôフロント  
問合せ先：Entô 08514-2-1000



## 遊びつくした後は潮風と夕陽でクールダウン

隠岐の島でのキャンプは、海や山に囲まれた最高のロケーション。海水浴をするもよし、散歩するもよし、照りつける太陽や沈む夕陽、満天の星の下で隠岐の自然を満喫できます。

#波の音を聞きながら #絶景ロケーション #設備完備のキャンプ場



隠岐諸島で最大の 砂浜が広がる

海洋スポーツセンター [隠岐の島町](#)



80区画・水道・トイレ・シャワー・炊事棟・ 駐車場・キャンプ用品・自転車レンタル  
利用期間：通年

海士で一番美しい海岸の 芝地でキャンピング

明屋キャンプ場 [海士町](#)



水道・トイレ・シャワー(夏季のみ)・ 駐車場・更衣場・炊事棟  
利用期間：通年

別府(浦郷)港から 車で15分と好アクセス

島根鼻オートキャンプ場 [西ノ島町](#)



6区画・炊事棟・トイレ・ シャワー・AC電源  
利用期間：4月28日～10月31日

開放感いっぱい！ 無人島のキャンプ場

島津島キャンプ場 [知夫村](#)



水道・トイレ・シャワー・ 駐車場  
利用期間：通年

## サイクリング・E-BIKE

### 奇跡の島、隠岐で大スケールの自然を自由に走る

隠岐諸島の豊かな自然、変化に富んだ地形や多様な歴史・文化スポットを小回りが効き、自然の風や天候を肌で感じることのできるE-BIKEは、山と海が近くに位置し、高低差がある隠岐諸島を巡るのにおすすめのアクティビティです。

#体験コースが充実 #GPS地図アプリで散策 #専用冊子も配布



隠岐の島町	海士町	西ノ島町	知夫村
<p>壇鏡の滝・那久岬コース</p> <p>[距離]53.3km [時間]300分</p> <p>半日で気軽に隠岐の島町 有数のパワースポット 「壇鏡の滝」を巡るコース</p> <p>深い緑に包まれた場所にある壇鏡の滝は、E-BIKEで行ける観光スポット。約40mの高さから流れ落ちる2つの滝と、滝の間にある壇鏡神社はパワースポットとしても人気です。</p>	<p>明屋海岸・隠岐神社コース</p> <p>[距離]15.3km [時間]136分</p> <p>初心者におすすめの 代表的な海士町の名所を 巡るコース</p> <p>比較的平坦な道が続くため、体力に自信のない方にも安心。お弁当を持って、明屋海岸の青い海を見ながらのんびり食べるのがオススメです。後鳥羽上皇を祀った隠岐神社は、学業神としても有名です。</p>	<p>～絶景スポット巡り～ 主要スポット巡りコース</p> <p>[距離]48.1km [時間]455分</p> <p>西ノ島町内の観光スポットを 巡りながら島の放牧的な 風景を楽しめるコース</p> <p>その名のとおり西ノ島町内の王道観光スポットを巡るコース。絶景の国賀海岸を臨むことのできる「赤尾展望所」などを巡っていく中で、放牧地内の道で牛馬に出会うことができるかも。</p>	<p>ジオ絶景コース</p> <p>[距離]21.4km [時間]265分</p> <p>自然が造りだした 壮大な景色の ジオスポットを巡るコース</p> <p>島で一番高赤ハゲ山の頂上の展望台からは、360度絶景の大パノラマ。その他、「赤ハゲ山から眺める島前カルデラ」や「赤茶色の断崖がそそり立つ赤壁」などのジオスポットを巡るコースです。</p>

\*掲載されている情報は、2022年6月現在のものです。必ずご自身で事前にご確認の上、ご利用ください。

# OKI'S FOOD CULTURE

## 隠岐で味わいたい食文化

周囲を日本海に囲まれ、岩場の多い隠岐は、一年を通して新鮮な海の幸が盛りだくさん。そして島がもつ気候や風土を生かした隠岐ならではの食文化を育んできました。ここでしか味わえないまさに「ご島地グルメ」の宝庫です。



白バイ貝

隠岐の島町

殻や身を傷めない「バイかご漁」で獲られた隠岐の白バイ貝は、貝本来のクセがなく甘みのある、コリコリとした食感が特長です。

- #一般的にはエッチュウバイと呼ばれる
- #栄養成分が豊富
- #肝まで美味しい



イカ

隠岐4島

1年を通してイカ漁が盛んな隠岐ですが、初夏から秋にかけて旬をむかえる「白イカ」は、甘味が強く柔らかな食感が味わえます。

- #噛むほどに広がる甘み
- #隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ



隠岐松葉ガニ

隠岐の島町

全国的にも稀な「カニかご漁」が行われ、捕獲された松葉ガニの中から厳選されたものを「隠岐松葉ガニ」と呼びます。

- #山陰の冬の味覚の王者
- #青いタグがブランドの証
- #身は甘く、カニ味噌は濃厚

隠岐牛・隠岐黒磯牛

隠岐の島町・海士町

隠岐諸島で生まれ、島で育ったブランド牛。A4 ランク以上を「隠岐牛（海士町育ち）」、A3 ランク以上を「隠岐黒磯牛（隠岐の島町育ち）」と呼ばれます。

- #幻の黒毛和牛
- #国内屈指の厳しい基準
- #脂が極上の旨み



地酒

隠岐4島

隠岐の大自然から湧き出す清らかな仕込み水を使い隠岐産のお米で作られた日本酒です。

- #日本酒の代表銘柄「隠岐誉」
- #全国鑑評会受賞も多数
- #日本酒、焼酎、リキュールを製造



サザエ

隠岐4島

隠岐の食卓には欠かせない食材。コリコリとした食感と身は歯切れがよく、甘味のある濃厚な味が特徴です。

- #殻にツノが特長
- #肉厚でサイズも大ぶり
- #多様な料理に使われる



岩ガキ

隠岐4島

日本海ですくすくと育った巨大な岩ガキは、ジューシーさと繊細な味わいにびっぴりの食感が楽しめます。

- #日本で初養殖に成功
- #夏が旬
- #隠岐諸島全域で生産



## 隠岐の美味しいもの

good!!

01



隠岐の島町

隠岐そば

香りが高いそば粉は、つなぎを使わず二度茹でするため短い。鮮度の良い生鮪を焼き、身をほぐしたものを汁として使っています。

- #隠岐の伝統料理
- #冠婚葬祭には欠かせない一品
- #かきこむように食べる

02



隠岐4島

岩のりおにぎり

歯ごたえが良く香りの高い隠岐の岩のりを炙り、醤油に浸します。そののりをお米が見えなくなるまで全面に出汁として使っています。

- #別名「燻弾おにぎり」
- #日常的に食べられる郷土料理
- #具はあってもなくてもおいしい

03



隠岐4島

寒シマメ漬け丼

シマメとは、日本海で獲れた新鮮な「スルメイカ」のこと。冬の一番美味しい時期に獲れるスルメイカを、肝醤油に漬けたダイナミックなおにぎりです。

- #鮮度の良さが決め手
- #かむほどに旨味と甘みが増す
- #濃厚でまろやかな味わい

04



隠岐4島

隠岐の海鮮丼

暖流と寒流が流れる隠岐周辺の海域は、全国でも有数の好漁場。白バイ貝など隠岐ならではの旬の魚介類をたっぷり使った豪華な海鮮丼が味わえます。

- #隠岐の旬を食らう
- #一切れ一切れが大きい
- #海鮮の宝箱

05



隠岐4島

隠岐あらめ

隠岐のあらめは、ミネラル、鉄分やカルシウムが豊富に含まれ、柔らかくて幅広い。歯ごたえがあるため、煮物、和え物に多く使われます。

- #美肌に良い栄養素いっぱい
- #食物繊維も豊富
- #油料理と相性よし

06



隠岐の島町・海士町

ふくぎ茶

クロモジという木を「ふくぎ」と呼び、ほんのりピンク色のふくぎ茶は、香ばしい香りと、すっきりした中にまろやかさが残る味わいです。

- #島のハーブティー
- #福が来ると書いてふくぎ
- #胃腸に優しくノンカフェイン

07



西ノ島町・海士町・知夫村

こじょうゆ味噌 (なめ味噌)

伝統的な島の味でしょうゆの代わりに古くから愛されてきた万能調味料。大豆や米の粒を潰さないため、独特の旨みと食感があります。

- #焼おにぎりにぴったり
- #甘さ控えめ深いコクと旨み
- #料理の味わいがアップ

08



隠岐の島町

フィッシャーマンズ・ワフ 隠岐

隠岐の島町の玄関口、西郷港にあるフィッシャーマンズ・ワフ 隠岐では、地元海産物を中心にお土産物の販売や地元魚介メニューが充実の島グルメを楽しめます。

- #海を眺めながら食事
- #ランチメニューも充実
- #お土産品勢揃い

MAP C-2

## おすすめのご当地リコメンドグルメ

### 口の中に広がる磯の香り

#### サザエ丼

定番のサザエ丼は、アゴ（トビウオ）のだしを使ってしっかり味をつけたサザエを、ネギやメカブやアラメと一緒に卵で閉じ、熱々のご飯の上にたっぷり乗せていただきます。その他、サザエの刺身をのせたり、天ぷらにしたりと定番メニューを目指して新たな丼が誕生しています。



- #サザエがタップリ味わえる
- #煮ることでサザエが柔らかく
- #新たなサザエ丼もぞくぞく誕生



### 隠岐のサザエ料理

隠岐諸島の海で栄養豊富な海藻を食べて育ったサザエは、とにかく大きい！さらに驚くのがサザエを使った料理のバリエーションがとて多いこと。サザエと言えば「つば焼き」が一般的ですが、島では常識のサザエを使った料理をご紹介します。

### 隠岐では常識の日常食

#### サザエカレー

サザエを贅沢に使い、肝をすりつぶしてバターで仕上げ独特のほろ苦さとカレーのスパイスが見事にマッチ。サザエの風味とコリコリとした食感が楽しめます。レトルトカレーも販売しており、お土産としても好評です。

- #島じゃ常識
- #サザエのツボにはまる
- #レトルトカレーも人気



# しまね 観光エリア MAP

島根県

### 隠岐(島後・西郷)へフェリーで

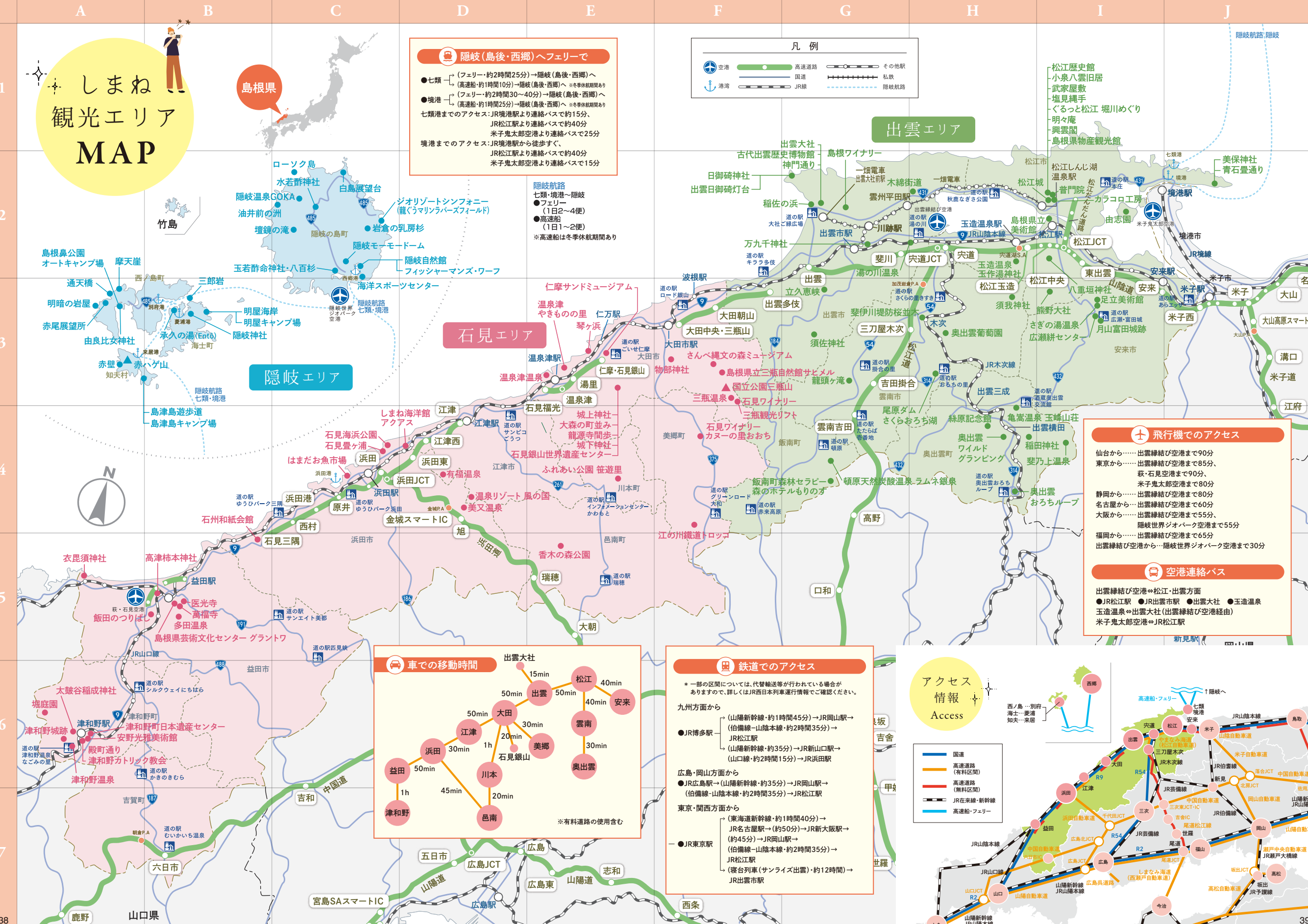
- 七類 (フェリー・約2時間25分)→隠岐(島後・西郷)へ (高速船・約1時間10分)→隠岐(島後・西郷)へ ※冬季休業期間あり
- 境港 (フェリー・約2時間30~40分)→隠岐(島後・西郷)へ (高速船・約1時間25分)→隠岐(島後・西郷)へ ※冬季休業期間あり

七類港までのアクセス:JR境港駅より連絡バスで約15分、JR松江駅より連絡バスで約40分、米子鬼太郎空港より連絡バスで25分

境港までのアクセス:JR境港駅から徒歩すぐ、JR松江駅より連絡バスで約40分、米子鬼太郎空港より連絡バスで15分

### 凡例

- 空港
- 港湾
- 高速道路
- 国道
- JR線
- その他駅
- 私鉄
- 隠岐航路



### 出雲エリア

松江歴史館  
小泉八雲旧居  
武家屋敷  
塩見縄手  
ぐるっと松江 堀川めぐり  
明々庵  
興雲閣  
島根県産物観光館

### 隠岐エリア

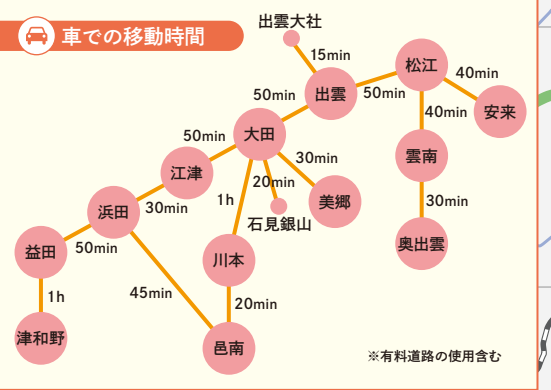
### 石見エリア

### 飛行機でのアクセス

仙台から……出雲緑結び空港まで90分  
東京から……出雲緑結び空港まで85分、秋・石見空港まで90分、米子鬼太郎空港まで80分  
静岡から……出雲緑結び空港まで80分  
名古屋から……出雲緑結び空港まで60分  
大阪から……出雲緑結び空港まで55分  
福岡から……出雲緑結び空港まで65分  
出雲緑結び空港から…隠岐世界ジオパーク空港まで30分

### 空港連絡バス

出雲緑結び空港⇄松江・出雲方面  
●JR松江駅 ●JR出雲市駅 ●出雲大社 ●玉造温泉  
玉造温泉⇄出雲大社(出雲緑結び空港経由)  
米子鬼太郎空港⇄JR松江駅



### 鉄道でのアクセス

\*一部の区間については、代替輸送等が行われている場合がありますので、詳しくはJR西日本列車運行情報でご確認ください。

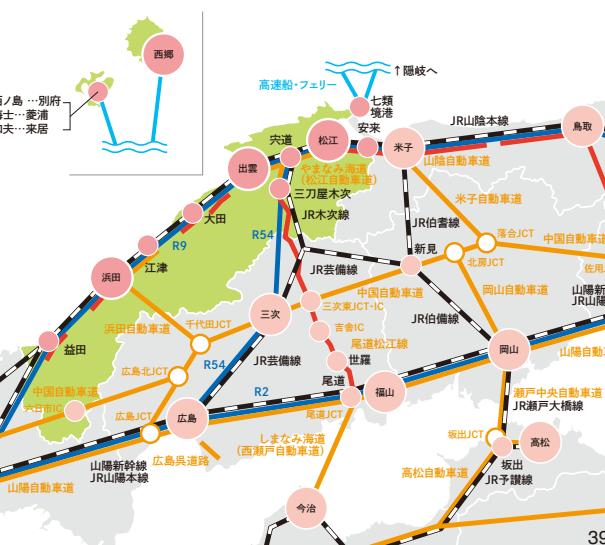
九州方面から  
●JR博多駅 (山陽新幹線・約1時間45分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅  
(山陽新幹線・約35分)→JR新山口駅→(山口線・約2時間15分)→JR浜田駅

広島・岡山方面から  
●JR広島駅→(山陽新幹線・約35分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅

東京・関西方面から  
(東海道新幹線・約1時間40分)→JR名古屋駅→(約50分)→JR新大阪駅→(約45分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅  
(寝台列車(サンライズ出雲)・約12時間)→JR出雲市駅

### アクセス情報 Access

- 国道
- 高速道路(有料区間)
- 高速道路(無料区間)
- JR在来線・新幹線
- 高速船・フェリー





美肌県しまねへ、  
ようこそ。

詳しい観光情報はこちら

しまね観光ナビ

検索



TAKE FREE

発行 / 島根県商工労働部 観光振興課  
TEL 0852-22-6757

2022年10月発行

